الأنباء
الجمعة 1 يوليو 2016

• إعداد: لميس بلال

# أطباق رمضانية

«الأنباء» معكم على مائدة الإفطار في رمضان، لتقدم بأيدي أشهر الشيفات في أعرق الفنادق الكويتية أشهى الأطباق والوجبات الرمضانية وتشمل الأطباق الرئيسية والشوربات والحلويات والسلطات، إلى جانب قواعد وأسس الغذاء السليمة في هذا الشهر الكريم.

COURTYARD®
Marriott®
KUWAIT CITY

# ملوخية بالدجاج

### المقادير

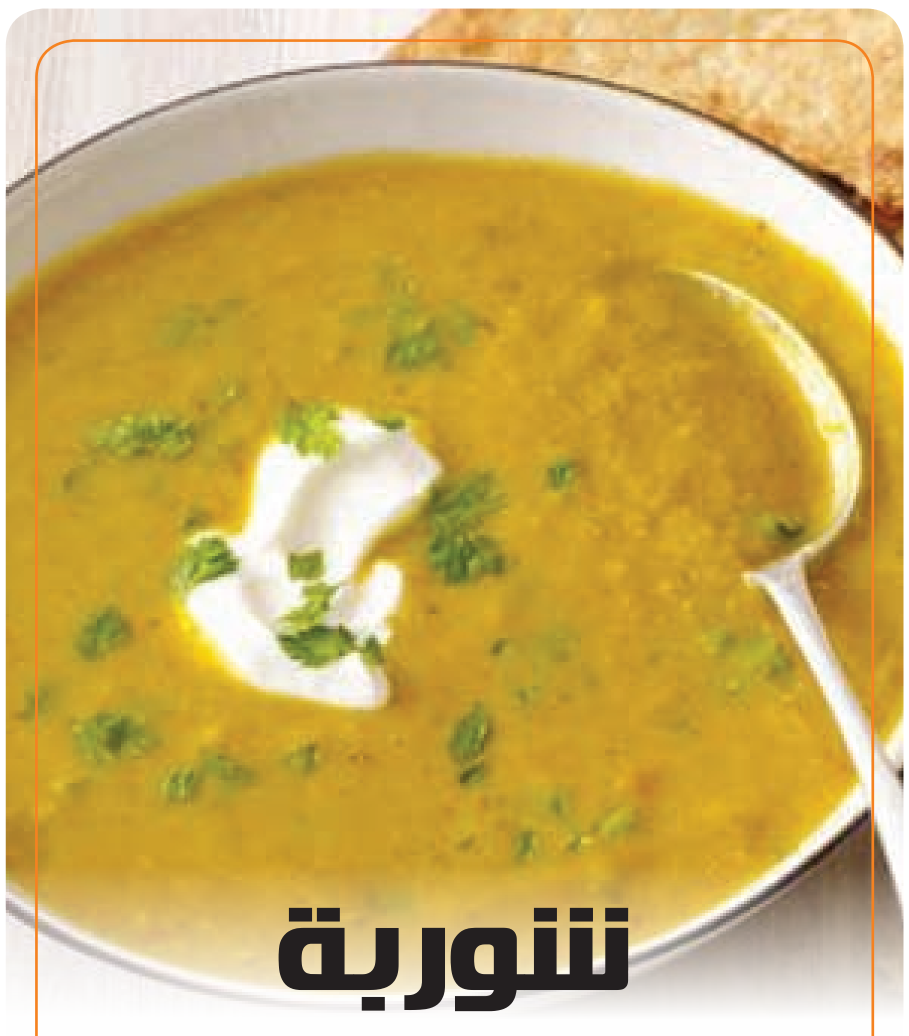
- حبات متوسطة الحجم أو 450 غ من البصل
- 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- 5 فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1 كوب أو 75 غ من الكزبرة المفرومة
- 3 أكواب أو 750 مل من الماء
- 3 مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ¼ كوب أو 60 مل من عصير الحامض
- 500 غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطعة إلى مكعبات
- 1 من عود القرفة
- 500 غ من الملوخية، المثلجة والمذوبة

### طريقة التحضير

- يحمر البصل في فرن محمي على حرارة 200 درجة مئوية لمدة 45دقيقة أو حتى يصبح البصل مطهوا. ثم يستخرج من الفرن، ويقشر، ويفرم.
- يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، ويضاف الثوم، والكزبرة، ثم تطهى المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة 2 إلى 3 دقائق.
- يضاف الماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، وعصير الحامض. يضاف البصل المطهو ويغلي، ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- تستخدم المطحنة الكهربائية المحمولة باليد أو الخلاط الكهربائي، وتطحن المكونات حتى تصبح ناعمة وملسة. تضاف مكعبات الدجاج، وعود القرفة، والملوخية. تترك المكونات على النار لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.
- يقدم الطبق مع الخبز المحمص والأرز المطبوخ.

## نصيحة اليوم

لسحور له فوائد كثيرة في شهر رمضان المبارك. إنه يقوي الصائمين وينشطهم خلال نهار الصوم الطويل. خبراء التغذية ينصحون بأن تكون هذه الوجبة غنية بالنشويات البطيئة الامتصاص كخبز القمح الكامل، الأرز أو رقائق الفطور الكاملة، فهذه تساهم في المحافظة على مستوى السكر في الدم.



# شوربة العدس بالثوم

### المقادير

- 1 كوب واحد من العدس الصحيح
- 5 أكواب من مرق الدجاج
- كوب واحد من البصل المفروم فرما ناعما
- ½ كوب من الكزبرة المفرومة
- 2 كوبان من السلق
- 10 فصوص من الثوم، المشرح تشريحا ناعما
- 3 حبات من البطاطا، متوسطات الحجم، ومقطعات إلى مكعبات صغيرة
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 2 عصير ليمونتين
- 1 ملعقة صغيرة بهار حلو
- ملح، وفلفل أسود

### طريقة التحضير

1ـ يطبخ العدس في مرق الدجاج، في قدر، حتى يلين ولكن لا ينضج (مدة 20 دقيقة).

2ـ تضاف إليه البطاطا والسلق.

3ـ يقلى البصل، والثوم، والكزبرة في مقلاة، وتوضع فوق الشوربة، ثم يضاف إليها الملح والفلفل.

4ـ تترك على النار حتى تغلي، ثم تخفض الحرارة، وتبقى على النار حتى تنضج المكونات جميعها.

5ـ تطفأ النار، ويضاف إلى الشوربة، عصير الليمون، ويذاق طعمها، ليعدل إن أراد ذلك.

6ـ تقدم للأكل ساخنة.

# متبل الحمص بالفلفل الحلو

### المقادير

حبة فلفل أحمر حلو (مغسولة ومجففة ومقطعة شرائط)
1/2 ـ 1 قرن فلفل هالبينو (اختياري)
2 كوب حمص مسلوق
3 ـ 4 فصوص ثوم
5 ملاعق كبيرة طحينة
2 ملعقة صغيرة سماق مطحون
1 ملعقة صغيرة بابريكا
عصير ليمونة واحدة
1 ملعقة صغيرة نعناع الطازج المفروم
زيت زيتون
ملح

### طريقة التحضير

اسلقي الحمص وصفيه من الماء الزائد (الطريقة باتباع الرابط) أو استخدمي الحمص المعلب وصفيه جيدا من الماء. ضعي شرائط الفلفل الأحمر والهالبينو في صينية خبز مدهونة بالزيت ثم ادهني الفلفل بزيت الزيتون.

ضعي الصينية في فرن محمي على حرارة 425 درجة فهرنهايت لمدة 25 دقيقة أو حتى يصبح طريا.

في وعاء معالج الطعام الكهربائي، اخفقي الثوم والطحينة وعصير الليمون ثم أضيفي الفلفل المشوي واخفقي.

ثم أضيفي الحمص والسماق والملح والبابريكا و1 ـ 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون، اهرسي المكونات حتى تصبح ناعمة (إذا كان الخليط سميكا جدا أضيفي قليلا من ماء سلق الحمص أو عصير الليمون) حتى تصل إلى الملمس المطلوب.

ضعي الحمص بالفلفل في طبق التقديم وزينيه بالبقدونس المفروم وأضيفي رذاذا من زيت الزيتون على سطح الطبق.

# عزيزية بجوز الهند وبالبندق

### المقادير

- 1 كيلوغرام حليب طازج
- 1 كوب كبير سكر
- نصف كوب كبير شعرية
- نصف كوب كبير جوز هند
- نصف ملعقة شاي فانيليا
- ربع كوب كبير سمن
- ربع كوب كبير زبيب
- ربع كوب كبير بندق محمص ومقشر
- 3 ملاعق طعام نشا
- ربع كوب كبير ماء
- 2 ملعقة كبيرة عسل نحل

### الديكور

- 1 كوب كبير كريم مخفوق
- 10 حبات كريز

### طريقة التحضير

الخطوة الأولى: داخل وعاء للغلي نضع الحليب على النار حتى الغليان ثم نضيف السكر، الشعرية، جوز الهند، فانيليا والسمن على نار متوسطة مع استمرار التقليب حتى تمام طبخ الشعرية يتضاعف حجم حبات الشعرية مع اسمرار التقليب نمزج النشا والماء ويضاف الى الحليب ثم البندق والزبيب يرفع من على النار ويسكب في معون بيركس مدهون بطبقة من السمن ويترك ليبرد قليلان.

الخطوة الثانية: يدهن من اعلى بعسل النحل ويخبز بالفرن على درجة حرارة 240 مئوية حتى احمرار الوجه ثم يترك ليبرد تماما قبل التقديم.

التقديم: يقطع إلى اشكال مربعات ويزين بالكريمة والكرز او حسب الرغبة.